pressemeldung.com
Ihre Pressemitteilungen online

PRESSEMITTEILUNG
Friday, 14 August 2026 - 11:00

Jede zweite Frau meldet Rückenschmerzen: Zürcher Pilatesstudio setzt auf 1:1 statt Massenkurs

Ort:	Ort Zürich, Schweiz
Veröffentlicht von:	borisalexeevmsp1@gmail.com

50 % der Frauen in der Schweiz berichten binnen vier Wochen über Rücken- oder Kreuzschmerzen. Das Pilatesstudio Anja setzt auf individuell angepasstes Privat- und Duetttraining.

Zürich, 14. August 2026 – Die Schweiz gilt als sportlich, verbringt aber einen erheblichen Teil des Tages im Sitzen. Gleichzeitig berichten auffallend viele Menschen über Beschwerden des Bewegungsapparats. Besonders deutlich ist dies bei Frauen: Gemäss einer aktuellen Auswertung des Bundesamts für Statistik BFS gaben 50,0 Prozent der Frauen in der Schweiz an, innerhalb der vergangenen vier Wochen Rücken- oder Kreuzschmerzen gehabt zu haben. Bei den Männern waren es 40,1 Prozent.

Auch Beschwerden im oberen Körperbereich sind weit verbreitet. Schmerzen in Schultern, Nacken oder Armen meldeten 45,1 Prozent der Frauen und 34,2 Prozent der Männer. Die Zahlen stammen aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 und beziehen sich auf die Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten. Sie erfassen selbst wahrgenommene Beschwerden und dürfen daher nicht mit diagnostizierten oder chronischen Erkrankungen gleichgesetzt werden.

Das **Pilatesstudio Anja** im Zürcher Kreis 7 greift diese Entwicklung mit einem konsequent persönlichen Trainingsmodell auf. Statt grosser Gruppenkurse bietet das Studio klassisches Pilates als Privat- und Duetttraining an. Jede Einheit kann dadurch an Beweglichkeit, Kraft, Belastbarkeit und individuelle Voraussetzungen der Teilnehmerinnen angepasst werden.

Sportlich – und trotzdem täglich stundenlang im Sitzen

Auf den ersten Blick bewegt sich die Schweizer Bevölkerung ausreichend: 76 Prozent erfüllten 2022 in ihrer Freizeit die zugrunde gelegten Bewegungsempfehlungen. Gleichzeitig verbrachten Personen ab 15 Jahren durchschnittlich zwischen fünf und sechs Stunden pro Tag im Sitzen. 28 Prozent sassen täglich mindestens acht Stunden.

Besonders hoch war der Anteil bei Personen mit Tertiärabschluss: 43 Prozent von ihnen verbrachten täglich acht Stunden oder mehr im Sitzen. Bei Personen ohne nachobligatorische Ausbildung lag dieser Anteil bei 10 Prozent. Das BFS weist darauf hin, dass langes Sitzen zunehmend als Risikofaktor unter anderem für Rückenschmerzen, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wahrgenommen wird.

Die Daten zeigen damit ein scheinbares Paradox: Regelmässige Freizeitaktivität verhindert nicht automatisch, dass Menschen den grössten Teil ihres Arbeits- und Alltagslebens sitzend

verbringen. Besonders bei Büroarbeit können lange Phasen mit wenig Bewegung bestehen bleiben, selbst wenn nach Feierabend Sport getrieben wird.

Individuelle Anleitung statt standardisierter Bewegungsabläufe

Gerade bei unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen stossen identische Übungen für eine ganze Gruppe an Grenzen. Was für eine Teilnehmerin angemessen ist, kann für eine andere zu leicht, zu anspruchsvoll oder ungeeignet sein.

Im Pilatesstudio Anja trainieren deshalb höchstens zwei Personen gleichzeitig. Beim Privatunterricht steht eine Trainerin ausschliesslich einer Kundin zur Verfügung. Im Duetttraining wird die Teilnehmerzahl auf zwei begrenzt. Dadurch lassen sich Übungsauswahl, Bewegungsumfang und Trainingsintensität während der Einheit individuell anpassen.

Inhaberin Anja Gantenbein fasst ihre Positionierung auf der Studio-Website klar zusammen: **«Ich biete bewusst kein unpersönliches Massentraining an.»** Das Studio richtet sich insbesondere an Frauen ab 35 Jahren und verbindet klassisches Pilates mit persönlicher Anleitung und unmittelbarer Beobachtung der Bewegungsausführung.

Gantenbein bringt neben ihrer Tätigkeit als Pilates-Trainerin mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Anästhesiepflege mit. Nach Angaben des Studios fliesst dieses anatomische und medizinische Hintergrundwissen in die Trainingsplanung ein. Dabei werden persönliche Belastungsgrenzen berücksichtigt und die Übungen an die Voraussetzungen der jeweiligen Kundin angepasst.

Pilates ersetzt dabei weder eine medizinische Diagnose noch eine notwendige Behandlung. Als systematisches Körpertraining konzentriert es sich auf kontrollierte Bewegungen, Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und eine präzise Ausführung.

Schweizer Fitnessmarkt bewegt sich zur persönlichen Betreuung

Das Konzept des Zürcher Studios entspricht einer breiteren Entwicklung innerhalb der Schweizer Fitnessbranche. Laut der repräsentativen «Eckdaten-Studie 2026» von swiss active verlieren Gruppentrainings weiter an Bedeutung, während Personal Training beliebter wird. Inzwischen bieten 68,6 Prozent der erfassten Fitnesscenter diese individualisierte Trainingsform an. Stichtag der Erhebung war der 31. Dezember 2025.

Insgesamt trainierten zu diesem Zeitpunkt 1,45 Millionen Menschen in Schweizer Gesundheits- und Fitnesscentern. Das waren 5,8 Prozent mehr als ein Jahr zuvor. Die Zahl der Anlagen stieg um 3,3 Prozent auf 1'441 Standorte.

Zusammengenommen deuten die Daten auf eine Verschiebung hin: Nicht allein die Menge an Bewegung rückt in den Vordergrund, sondern zunehmend auch deren Qualität, Anpassbarkeit und persönliche Begleitung. Genau hier positioniert sich das Pilatesstudio Anja mit kleinen Trainingsformaten statt möglichst grossen Kursen.

Über das Pilatesstudio Anja

Das Pilatesstudio Anja befindet sich an der Freiestrasse 14 in 8032 Zürich, rund fünf Minuten vom Kunsthaus entfernt. Angeboten werden klassisches Pilates, Privatstunden, Duetttraining sowie ergänzende Onlineformate. Der Schwerpunkt liegt auf individuell angeleitetem Training in ruhiger Studioatmosphäre.

Pressekontakt

Pressekontakt

Pilatesstudio Anja

Anja Gantenbein

Freiestrasse 14

8032 Zürich

Telefon: +41 76 566 91 02

E-Mail: hallo@pilatesstudio-anja.ch

Website: https://www.pilatesstudio-anja.ch/

Schlagwörter:

Schlagwörter
pilates
pilates zürich
pilates studio zürich
pilates online kurs

© 2026 pressemeldung.com
Alle Rechte vorbehalten

Original-Artikel:
https://pressemeldung.com/pressemeldung/2026/08/jede-zweite-frau-meldet-ruckenschmerzen-zurcher-pilatesstudio-setzt-11-statt

Besuchen Sie pressemeldung.com für weitere Pressemitteilungen